

選りすぐりの素材と卓越した調理技術で
 美味な料理を生み出し、ゲストに活力を与える。
 そんなシェフの健康法に注目するヘルシーライフ。
 今回は、『リュミエール アルカナ イズ』
 総料理長の唐渡泰さんにお話を伺いました。



YASUSHI KARATO

唐渡 泰

数々の名店で修業、料理長を務め、2006年、『フレンチレストランリュミエール』を開業。2009年に静岡県・伊豆『リュミエール アルカナ イズ』のプロデュース、取締役総料理長に就任する。自らオーナーシェフとして第一線で料理を創りながら、現在5施設を経営、及び総合プロデュースする。

私たち料理人は、朝から晩まで立ち仕事。料理に情熱をかけた今まで随分と体には負担をかけてきたと思います。でも最近はずいぶん長く料理人をつとめるために、健康には少し気を使っています。知識的にはちょっと健康オタクかもしれませんが（笑）。自分自身の健康と共にお客様の健康を考えると、調理場からは自然とバターやクリームが消えていきました。バターを使えば、コクも出ますし美味しくなるのは当然ですが、そうではなく野菜をじっくり炒めて素材本来が持つ甘みを引き出したり、あらゆる調理法を駆使することによっても美味しさは追求できます。味見する機会が多いので減塩だけでなく、最近糖質にも注意しています。塩を控えて料理を美味しくするには、旨味と塩のバランスを考慮することが大切です。塩分は味付けに用いるのではなく、素材の旨みを引き出すように使うと、わずかに補うだけで良い素材は十分美味しくなるものです。乳脂肪分を控えた減塩低糖の料理なら、品数のあるコースでも最後まで美味しくお腹一杯堪能いただけます。

伊豆・湯ヶ島という場所は豊かな自然に恵まれ、空気もきれいでお湯もいい。大阪にいると私も若干ビジネスモードですし、食事でも鮭やステーキが食べたくなりますが、この地に来ると不思議と体が野菜を欲します。料理のアイデアが湧くことも多いですね。

特別な運動はしていませんが、よく歩くこと、6時間以上の睡眠を取ることを心がけています。一時期、肩こりに悩んだことがありましたが、床の雑巾がけをはじめから解消されました。肩甲骨も動かせるし、四足で歩く、これが結構いい運動になるんです。また姿勢を正して胸を張るようにしたり、ストレッチも習慣ですね。どうやらストレスが溜まらないタイプのようで、仮に嫌なことやマイナスなことがあっても、ストレスをパワーに変えて乗り越えるようにしています。

リュミエールアルカナイズのコンセプトは、野菜の美食オーベルジュ。ごちそうというイメージがなかった野菜を主役に、新鮮な魚介類、伊豆牛、天城のイノシシなど、地元の食材を織り交ぜ、美食のコースをお楽しみいただけます。美味しいものは体にいいことをモットーに、これからも美味しく追求していきたいと思っています。



料理について

根菜などの皮には栄養が豊富に含まれているため、当店では皮のまま丸ごと使うようにしています。大切なのは、旨みと塩分のバランス。素材の旨みを引き出すように塩を使うことで、最低限の塩を補うだけで料理は十分美味しくなります。



鶏ササミ肉の最新ショーフロア サヤごと焼いた空豆、ルタバガのキューブを添えて



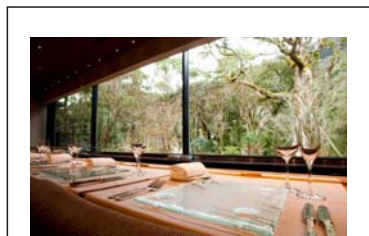
材料(2人分)

鶏ササミ 80g
きのこ(お好きな種類) 20g
空豆 2さや
ルタバガ(黄蕪) 1個
菜の花 1/6束

〈ソース〉

ほうれん草 1/6束
マヨネーズ 30g
コルニッション 5g
ケッパー 5g

塩 / こしょう / オリーブオイル



arcana izu

住 | 静岡県伊豆市湯ヶ島 1662
☎ | 0558-85-2700
営 | 朝食 8:00AM ~ 最終案内 11:00AM /
夕食 6:00PM ~ 最終案内 8:00PM
席 | 32席
カード使用可
レストランのみ利用は応相談

作り方

- 1** 鶏のささみは開いて筋を取り除き、ラップをひいた上にのせる。軽く塩こしょうをし、あらかじめ少量のバター(分量外)で炒めてみじん切りにしたきのこを中央にのせ、くるくると巻いてスティック状に形作る。左右をねじって閉じ、上からさらにアルミホイルを巻いて、90度に熱した湯で4~5分火を入れる。

Point
1



鶏のささみは開いて筋を取り除き、ラップをひいた上にのせる。軽く塩こしょうをし、あらかじめ少量のバター(分量外)で炒めてみじん切りにしたきのこを中央にのせ、くるくると巻いてスティック状に形作る。左右をねじって閉じ、上からさらにアルミホイルを巻いて、90度に熱した湯で4~5分火を入れる。
- 2** ルタバガ(黄蕪)は皮のままアルミホイルをして、160度で1時間30分程度焼き上げる。皮をむいてフードプロセッサーにかけて、ピュレにする。
- 3** 残りのルタバガ25gを1.5cm角のサイコロ状にカットする。鍋でオリーブオイルをたっぷりひたし、70度で約1時間、低温の油でコンフィにする。

Point
2



黄蕪は一度低温でコンフィにしてから焼き色を付ける。生から焼いた場合この色は出ない。
- 4** 別のフライパンに③の蕪を入れ、弱火~中火で焼き目をつける。
- 5** 空豆はさやごと焼いて、さやを外す。内側の薄皮はそのまま残しておく。
- 6** 菜の花を湯がきピュレ状にして、牛乳、大豆レシチンを加えてハンドミキサー等で泡立てる。
- 7** 〈ソースを作る〉フードプロセッサーなどでピュレ状にしたほうれん草とマヨネーズを混ぜ合わせる。さらに、みじん切りにしたコルニッションと酢漬けのケッパーを合わせる。

Point
3



ほうれん草のソースや黄蕪のピュレなど、手間を掛け調理したものをひと皿に盛り込む。
- 8** 皿に①のささみ、②と③の黄蕪、⑤を盛り付け、空豆の上に⑥の泡のソース、ささみの上から⑦のソースをかけて出来上がり。